

蒸し野菜の油揚げ巻き



| 加熱の目安 | 1回に作れる分量 | 使用付属品 | カロリー | 塩分 |
|---------------------------------------|----------|---|---|------|
| | | | 138kcal | 0.3g |
| 加熱：約6分 | 1～3人分 |  | <small>※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。 このレシピはMRO-WIA対応レシピです。</small> | |
| 材料 | 1人分(4個) | 2人分(8個) | 3人分(12個) | |
| 油揚げ | 1枚(約30g) | 2枚(約60g) | 3枚(約90g) | |
| 赤パプリカ、黄パプリカ、水菜、アスパラガス、えのきだけなど 合わせて | 65g | 130g | 200g | |
| 塩、こしょう | 各少々 | 各少々 | 各少々 | |

作りかた

- 油揚げは湯通しをして、油抜きをし、菜ばしを転がして開きやすくする。長い方の辺を1辺残し、残りの3辺の端を切り落として開き、1枚を4等分にして両面に塩、こしょうをする。
- 野菜を細切り、または6～7cmの長さに切り、①で巻き、楊枝で止めて、深さのある平皿に並べ、かるくラップをする。
- ②をテーブルプレートの中央に置き **069 蒸し野菜のベーコン巻き** で加熱する。